ક્ષય નિદાન.

લેખક,

મગનલાલ વનમાલીદાસ મહેતા.

કીંમત ૦-૧-૬.

ક્ષયનિદાન.

વિસ્તારથી ખુલાસા સાથે

લેખક.

મગનલાલ વનમાલીદાસ મહેતા.

(નાંદોદવાળા.) અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ પ્રત ૨૦૦૦.

પ્રકાશક

પોપટલાલ મગનલાલ ગજરાવાળા.

મેનેજર, ધી ગુજરાત ઓરિયેન્ટલ બુક ડીપો,

અમદાવાદ.

૧૯૧૫

The Verdict of Experience of ages all over the world is that every disease carries with it its own remedy; the secret of cure is hidden somewhere in the place of its serious prevalence.

" *Advocate.* "

Printed at
SHRI SATYA PRAKASH PRINTING PRESS
by
Dahyabhai Shakrabhai Gandhi
AHMEDABAD.

અર્પણ પત્રિકા.

અનેકાનેક ઉપકારોનું વિસ્મરણ ન થવા દેતાં
સ્નેહ અને પૂજ્યભાવની લાગણીને લીધે
સ્વર્ગસ્થ મામાશ્રી નવનીતલાલ
જગજીવનદાસ દેસાઇના
ચરણમાં સવિનય અર્પણ.

કર્ત્તા.

પ્રસ્તાવના.

तदेव युक्तं भैषज्यं यदारोग्याय कल्पते ।
स चैव भिषजां श्रेष्ठो रोगेभ्यो यः प्रमोचयेत् ॥

चरकसंहिता.

ભાવાર્થઃ—જે આરોગ્ય આપે તેજ યોગ્ય ઔષધિ અને જે રોગથી મૂકાવે તેજ શ્રેષ્ઠ વૈદ્ય જાણવો.

પુસ્તક પ્રારમ્ભમાં એક બાબત જણાવવાની રજા લઉં છું તે એ કે આ એક વૈદ્યકીય વિષય છે. એ વિષય ઘણોજ અઘરો છે. વૈદકશાસ્ત્ર જાણવું એ કામ એવું દુર્લભ છે કે જેમ "ઉદધિ ઓળંગ્યાતણો શ્રમ જાણે હનુમાન" એટલે કે સમુદ્ર ઓળંગવામાં હનુમાનજીને કેટલી વિટંબણા પડી તે તો તે પોતેજ જાણતા હતા, તેમ વૈદકશાસ્ત્રનો જે અભ્યાસી છે તેજ વસ્તુતઃ તેની મુશ્કેલી જાણી શકે છે; અર્થાત બીનઅનુભવીને તેની ખબર હોતી નથી. લાંબા સમયથી વ્યાયામ યાને કસરતના વિષયનો અભ્યાસ કરી તેને અંગે જે જે ઉપયોગી પુસ્તકો હતાં તેનો અભ્યાસ કર્યો. આ સઘળાંમાંથી જે કાંઇક મળી આવ્યું તેમજ જે કાંઇ અનુભવસિદ્ધ થયું તે સઘળું હું આજ વાચકવૃંદ આગળ રજુ કરવા ભાગ્યશાળી થયો છું.

આજકાલ ક્ષયરોગ જ્યાં ત્યાં પગપેસારો કરતો માલમ પડયો છે. મુંબાઇ, પુના, અમદાવાદ ઇત્યાદિ અનેક સ્થળોએ એ રોગ અટકાવવાના અસંખ્ય ઉપાયો થયા અને હજુ

પણ થાય છે. એ રોગ એવો છે કે જેને માટે તાત્કાળીક ચાંપતા ઉપાયો લેવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. એ રોગનું મૂળ કેવી રીતે કાઢવું અને એ થવાનાં મુખ્ય કારણ શાં છે એ સઘળું જાણવું ઘણાને મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને એ મુશ્કેલ પડે એ સ્વાભાવિક છે, કારણ ઘણા ઘણા વૈદ્ય દાકતરો એના સમ્બન્ધમાં હજીસુધી યોગ્ય નિશ્ચયપર આવ્યા નથી.

મારો મૂળ હેતુ શાળોપયોગી નિબન્ધના રૂપમાં આ વિષય લખી "ગુજરાત શાળાપત્ર" કે જે મુંબાઇ ઇલાકાની દરેક ગુજરાતી શાળાઓમાં ખાસ કરીને આવે છે તેમાં છપાવવાનો હતો કારણ આમ કરવાથી દરેક શિક્ષકના જાણવામાં સઘળી બીના આવે અને તેથી તેઓ પોતાના શિષ્યોને યોગ્ય બોધ આપી શકે; કારણ બાળકને આ બોધ આપવાની ખાસ જરૂર છે. બાલ્યાવસ્થામાંથીજ મોટા થવાય છે. નાનપણમાં લીધેલા શિક્ષણની છાપ હમેશ સતેજ રહે છે અને તેથી જિંદગી સુધરી જાય છે પરન્તુ આમાં પણ કેટલાંક વિઘ્ન નડવાથી તેમજ કેટલાક મિત્રોના અત્યાગ્રહથી એને લગતી સઘળી બાબતો વાચકવૃંદ આગળ પુસ્તક રૂપે મૂકવા સાહસ કરૂં છું. આશા છે કે આ સઘળું દરેકને ઉપયોગી થઇ પડશે એટલુંજ નહિ પરન્તુ એમાં બરાબર ઊંડા ઉતરી તે પ્રમાણે જો દરેક જણ અમલ કરશે તો હજારો જીવને ક્ષયરોગના દુષ્ટ પંજામાંથી તેઓ મુકત કરશે.

વળી કસરતવાળા માણસને ક્ષયરોગ જવલ્લેજ લાગુ થાય છે. કસરત કરવાથી શરીરમાં પુષ્ટિ આવે છે તેમજ મગજ પણ સારૂં થાય છે. Mens sana in corpore sano જો શરીર સારૂં હોય તો મગજ સારૂં હોયજ.

આ પુસ્તક લખવાનો બીજો હેતુ એ છે કે શાળાઓમાં જો એ વંચાય અને તે પ્રમાણે અમલ કરવા શિક્ષક અને શિષ્યો ઉભય મનપર લે તો તે ઘણુંજ ફાયદાકારક નીવડે એ નિઃશંક છે.

આ પુસ્તક લખવામાં મારે કેટલાક ગ્રંથ, માસિક (હિન્દી, મરાઠી, ગુજરાતી અને ઇંગ્લિશ)નો આધાર લેવો પડયો છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને નીચે લખેલાં પુસ્તક તેમજ માસિકનો તો ખાસ કરીને કેટલીક જગાએ છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, તે બદલ તેમના કર્ત્તા તેમજ તંત્રીઓનો હું આ સ્થળે અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનુછું:—

૧ શારીર અને વૈદકશાસ્ત્ર—આ પુસ્તકમાં દેશી તેમજ અંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્ર ઘણીજ સારી રીતે બતાવેલાં છે એટલે અંગ્રેજી દવા તેમજ તેના પ્રયોગ લેવામાં સારી મદદ મળી છે.

૨ હારિત સંહિતા.

૩ ચરક સંહિતા.

૪ ભાવપ્રકાશ.

૫ માધવનિદાન.

૬ સુશ્રુત આયુર્વેદ.

૭ રસરત્ન સમુચ્ચય.

૮ વૈદ્યકલ્પતરૂ (માસિક–ગુજરાતી અને હિન્દી).

૯ गृहलक्ष्मी (हिन्दी मासिक)

૧૦ વ્યાયામ મિમાંસા.

11 Tuberculosis (Yonkarman).

12 Tuberculosis and how to prevent it by the Hon. Surgeon General H. W. Stevenson. I. M. S.

તદુપરાંત અંગ્રેજી માસિકનો આધાર લીધો છે એટલે ફક્ત દેશી વૈદકશાસ્ત્રથીજ આ પુસ્તક લખાએલું છે એવો દાવો ટકી શકતો નથી પરન્તુ અંગ્રેજી વૈદકનો પણ આધાર લીધો છે.

વળી વિદ્યાર્થીઓ પણ આનન્દથી વાંચે એટલા માટે કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો પણ આપ્યા છે જેમાં ઘણો રસ પડે એમ છે.

વૈદ્યકીય વિષય રહ્યો એટલે વૈદ્યની જરૂર પડે એ સ્વાભાવિક છે એટલા માટે આ પુસ્તકને અથથી ઇતિ સુધી વાંચી જઇ તેમાં યોગ્ય સુધારો વધારો કરવા અમદાવાદમાં ખાડીઆમાં શ્રી ગૌરીકાન્ત ઔષધાલયવાળા મારા સ્નેહી રા. રા. ચુનીલાલ વિ. લાલજીભાઇ વૈદ્યે જે શ્રમ લીધો છે તે બદલ તેમનો હું અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનુ છું.

મારા સુજ્ઞ વાચક જો એમાં કોઈ સ્થળે કોઇ પણ પ્રકારની ભૂલ ચુક રહી ગઇ હોય તો તે સુધારીને વાંચશે અને કોઈ સૂચના કરવાની હોય તો તે વિગતવાર લખી મોકલશે તો હું આભાર સહ સ્વીકારી તે સૂચના મુજબ સુધારો વધારો કરવા હવે પછી નીકળતી બીજી આવૃત્તિ વખતે ધ્યાનપર લઈશ અને તેમ કરવા પ્રયત્ન કરીશ.

મારા આર્યબન્ધુઓ આ પુસ્તકને પ્રસિદ્ધિમાં લાવી યોગ્ય ઉત્તેજન આપી સેવકને આભારી કરશે એટલુંજ કહી અત્ર વિરમુ છું.

શ્રીરામજયન્તિ
દેસાઇ પોળ, ખાડીયા,
અમદાવાદ, તા. ૨૫-૩-૧૫ — મ. વ. મહેતા.

તા. કે.—નામદાર સરકારના ઠરાવ નં. ૧૩૩૨ તા. ૧૭ મી ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૨ થી છપાએલી ક્ષયરોગની પત્રિકાના ભાષાંતરનો છૂટથી આધાર લેવામાં આવ્યો છે. — મ. વ. મહેતા.

વિષયાનુક્રમ.

	પાનુ
ક્ષયરોગ એટલે શું ?	૧
ક્ષયરોગનું સાધારણ સ્વરૂપ શું હોય છે ?	૨
ક્ષયરોગ થવાનાં કારણ.	૩
ક્ષયરોગ પારખવાનાં ચિહ્નં.	૫
કેવા રોગવાળાને ઔષધિ આપવી ?	૧૧
ક્ષયરોગ માટે ચેતવણી.	૧૧
ક્ષયરોગી માટે દવા.	
(૧) અંગ્રેજી.	૧૭
(૨) દેશી દવા.	૧૮
ક્ષયનું વધારે તીવ્ર અને પ્રાણઘાતક રૂપ કયું છે ?	૧૯
હવા એજ ક્ષયનો ખરો ઉપાય.	૨૦
ક્ષયના સમ્બન્ધમાં એક હાલની સૂચના.	૨૫
સ્મરણીય પ્રશ્નોત્તર.	૨૭
ઉપસંહાર.	૩૬

ક્ષયનિદાન

શારીરસંપત્તિ મેળવવા માટે કસરતની ખાસ આવશ્યકતા છે. જેમ વાસણ તેના વપરાશ સિવાય કટાઈ જાય છે અને તેથી ખવાઈ જાય છે, તેમ શરીર જો કસાય નહિ તો તેમાં અનેકાનેક રોગ પેદા થાય છે. એ રોગોમાં કેટલાક એવા અસાધ્ય રોગ થાય છે કે જેને કોઇ પણ દવા અસર કરી શકતી નથી, એટલુંજ નહિ પરન્તુ મૃત્યુને આધીન કરી નાખે છે. આ અસાધ્ય રોગમાં ક્ષયરોગ (Consumption) મુખ્ય છે. એ રોગ એવો છે કે તે વારસા (Inheritance) માં ઉતરે છે કારણ તે ચેપી છે. આ રોગ ગમે તે વયના માણસને થઇ શકે છે. વિશેષતઃ ૨૦ થી ૩૦ સુધીની વયના માણસને તરત થાય છે. આ રોગ પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વિશેષ થાય છે. શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓએ આ રોગ ન થવા દેવા વિશેષ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

ક્ષયરોગ એટલે શું?

પહેલાં તો ક્ષયરોગ એટલે શું? એ જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. પાચન આદિ ક્રિયાઓ કરી થઇ રસ

આદિ સપ્ત ધાતુઓનું શોષણ થવાથી મનુષ્યને જે રોગ થાય છે તેને ક્ષયરોગ અથવા શોષણ રોગ કહે છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે અન્ન આદિ જે જે પદાર્થ ખાવામાં આવે છે તેનો પાચનાદિ ક્રિયાઓથી રસ થાય છે. રસથી રક્ત થાય છે. રકતથી માંસ થાય છે. માંસથી મેદ થાય છે, મેદથી અસ્થિ થાય છે, અસ્થિથી મજ્જા થાય છે અને મજ્જાથી વીર્ય થાય છે. આ પ્રમાણે મનુષ્યના શરીરનું પોષણ થતું રહે છે, પરન્તુ જ્યારે ઉપર વર્ણવી ગયેલા રસમાંથી ધાતુ બનવાની ક્રિયા પાચન ક્રિયાની વિકૃતિથી રોકાય છે ત્યારે શરીરનું પોષણ થતું બંધ પડે છે, અને શરીરસુખને હાનિકારક નીવડે છે. એને ક્ષયરોગ કહે છે. એ બહુજ સાધારણ અને પ્રાણઘાતક રોગ છે. અને તે દુનિયાના બધા ભાગમાં મનુષ્ય અને પ્રાણીને થાય છે.

ક્ષયરોગનું સાધારણ સ્વરૂપ શું હોય છે?

ફેફસાંનો વરમ એ ક્ષયનું સાધારણ સ્વરૂપ છે. આ સ્વરૂપની ત્રણ સ્થિતિ છે. ૧ સાધારણ (First Stage). આ ક્ષય થાય ત્યારે ફેફસાંમાં જંતુઓ દાખલ થઇ તેમાં એક જાતનો પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે અને તેનાથી ફેફસાંનો ભાગ કઠણ થઇ જાય છે. અને તેને ઠોકી જોવાથી ખોખરો અવાજ થાય છે. ૨ રાજયક્ષ્મા (Second Stage). આ સ્વ-

રૂપ હોય ત્યારે ફેફસાંમાં વરમ થાય છે અને કફની સાથે કવચિત લોહી પડવાથી સમજાય છે. ૩ ઉરઃક્ષત. (Third Stage). આમાં ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ ખવાઇ જાય છે અને તેમાં કાણું પડે છે. આ છેલ્લી સ્થિતિ થયા પછી દર્દી ભાગ્યેજ સારો થાય છે બલ્કે સારો થતોજ નથી.

ક્ષયરોગ થવાનાં કારણ.

ખોરાકનું અનિયમિતપણું, ખરાબ આબોહવા, હવા અજવાળાની ખામીવાળાં મકાનમાં રહેવાથી, ફિકર ચિન્તાથી, એકજ જગાએ ઘણું બેસી રહેવાથી, મગજ અને શરીરને અણવિચારી મહેનત આપવાથી, ઉજાગરા કરવાથી, અતિશય સ્ત્રીવિહાર કરવાથી, તેમજ અધોવાયુ વગેરેના વેગને રોકવાથી ક્ષયરોગ થાય છે.

ચરકે કહ્યું છે કે " માણસ જ્યારે મૂત્ર અને વિષ્ટા આદિના વેગોને રોકે છે ત્યારે અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

બળવાનની સાથે મલ્લયુદ્ધ કરવા આદિ સાહસથી પણ ક્ષયરોગ થાય છે.

હારિતસંહિતામાં કહ્યું છે કે " કાચું અન્ન ખાવાથી, વિષમ રીતે શયન કરવાથી, લાંબી મુસાફરી કરવાથી, નાડીવ્રણ વગેરે કે ભગંદર, ળદ વગેરે વ્રણ થવાથી, ધાત્વાદિક વહી જવાથી, અતિશય સ્ત્રીસંગ કરવાથી, નિરંતર રોગ

ચાલુ રહેવાથી, ઓછુંવત્તું કે વહેલું મોડું ખાવાથી, શરીરમાં જીર્ણજ્વર ઘણા દિવસ રહેવાથી અને એવાંજ બીજા કારણોથી કફ, પિત્ત, વાયુ કે દેહ પણ ક્ષય પામે છે. અતિશય પરસેવો કાઢવાથી, અતિશય તાપથી, ચિન્તાથી, શોકથી. ભય વગેરેથી અને વાયુ વગેરેનું સેવન કરવાથી પણ વાયુનો ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. ”

જેનાં ફેફસાં નબળાં હોય તેને તો આ રોગ જલદી લાગુ થાય છે. કસરતવાળા માણસોને આ રોગ લાગુ થતો નથી. ઘણે ભાગે બૈરાંને સુવાવડમાંથી આ રોગ લાગુ થાય છે. મિલો અને રૂના કારખાનામાં કામ કરનારને પણ એ રોગ થાય છે, સબબ એમાં કામ કરનારનાં મોંમાં રૂ અને તેની કીટીનાં રજકણો જવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. ઇન્જીન આગળ કામ કરનારને પણ તેના મોંમાં કોલસાનાં રજકણ જવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. દારૂ પીવાથી તથા અન્ય દુર્વ્યસનોથી ક્ષયરોગને ઉત્તેજન મળે છે.

મનુષ્યનાં ફેફસાંમાં ક્ષયરોગના જંતુ એકવાર દાખલ થયા કે તેનાથી સેંકડો જંતુ પેદા થાય છે. છેવટે બાજરી જેટલી ગોળીઓ જેવો પદાર્થ બને છે. તેની અંદર જંતુ વધ્યાજ કરે છે. આખરે એ ગોળીઓ ફૂટી બહાર પડે છે અને ફેફસાંના ભિન્ન ભિન્ન ભાગોમાં પથરાઈ જઈ કામ

આગળ વધતું જાય છે. આ જંતુઓ ફેફસાંનો ભાગ પોલો કરી નાખે છે.

રોગવાળાં જનાવરનું દૂધ પણ આ રોગની વૃદ્ધિ કરે છે. જ્યાં સૂર્યનું પ્રકાશ પ્રવેશ કરતું નથી એવી જગામાં અથવા જ્યાં સ્વચ્છ હવા આવતી ન હોય એવી જગામાં ક્ષય-રોગ વૃદ્ધિ પામે છે.

માધવનિદાનમાં કહ્યું છે કે "અપાનવાયુ (પવનની છૂટ), મૂત્ર, મળ વગેરે પદાર્થોના વેગને રોકવાથી, અને સ્ત્રીવિહાર વધારે કરવાથી ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે. એવાં એવાં અનેકાનેક કારણોને લીધે વાત, પિત્ત, અને કફ એ ત્રણે દોષ વિકારયુક્ત થાય છે તથા તેમાંથી ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્ષયરોગ પારખવાનાં ચિહ્ન.

જેને ક્ષયરોગ શરૂ થતો હોય તેને પહેલાં ખાંસી આવે છે અને તેનું (ખાંસીનું) જોર દિન પ્રતિદિન વધતું જાય છે. તેના મોંમાંથી ગળફા પડે છે અને એ ગળફા સાથે કેટલીક વાર લોહી પડે છે. ધીમે ધીમે ભૂખ મંદ પડે છે, ખાધું પચતું નથી, નાડી જલદ ચાલે છે, તેનું શરીર ગળાતું જાય છે અને તે માણસ અશકત બનતો જાય

છે. વળી તાવ આવે છે અને જુલાબનો ખુલાસો રહે છે. કોઈ વખતે તો ક્ષયરોગવાળાનો કંઠ બેસી જાય છે. કેટલાકના દાંતના પેઢાની કોર ઉપર લાલ લીટી જોવામાં આવે છે. ક્ષયરોગવાળાની છાતિ દૂખે છે. રોગીને ઊંઘ આવતી નથી. વળી એમ પણ બને છે કે એ રોગવાળાને પહેલાં તો ખાંસી સૂકી આવે છે અને પછી બળગા પડવા માંડે છે. કેટલાકને લોહી પડે છે અને કેટલાકને પડતું પણ નથી લોહી પડે છે તેને એકાદ વખત પડે છે અથવા ઘણી વાર પડે છે. લોહી પડે છે ત્યારપછી ક્ષયરોગનાં ચિહ્ન માલમ પડે છે. રોગીની શકિત દહાડે દહાડે ઓછી થતી જાય છે. હાથ, પગ, તથા શરીર ગળાતાં જાય છે અને હાડકાં અને પાંસળાં દેખાવા માંડે છે. રોગી થોડું ચાલે છે, તેમજ જો વધારે ચાલવા જાય છે તો તરત હાંફી જાય છે તથા છાતિમાં ધબકારો થાય છે. તેની આંગળીના નખ વધારે વાંકા વળેલા લાગે છે અને આંગળીના છેડા ચમત્કારિક ગોળાકાર જેવા થઇ જાય છે. સાધારણ રીતે નાડીની ગતિ દર મિનિટે ૮૦ ધબકારા હોય છે તે વધીને ૮૫, ૯૦ એ પ્રમાણે ૧૨૦ ધબકારા સુધી પહોંચે છે. શ્વાસની ગતિ પણ વધે છે. ક્ષયરોગના જંતુ થાય છે અને એ જંતુઓથીજ એ રોગ વધવા માંડે છે ક્ષયરોગના જંતુ ઘણા ઝીણા હોય છે, આ જંતુઓ દિવસે દિવસે મોટા થાય છે.

ડૅાકટર રામકૃષ્ણ નારાયણ પરમાનન્દ કહે છે કે "ક્ષય-રેાગવાળાનું થૂક જો ચારે તરફથી બંધ એવી એક પેટીમાં અગર અંધારી કેાટડીમાં એકસેા સત્તાવન દિવસ પર્યંત રાખ્યાં મૂકીએ અને ત્યારપછી તેમાંના જંતુને કેાઇ ડુક્કરના શરીરમાં દાખલ કરીએ તેા તે ડુક્કર (Guinea Pig એ એક સસલા જેવું હેાય છે) ને ક્ષયરેાગ લાગુ પડે છે, એમ અનુભવસિદ્ધ થયું છે."

ક્ષયરેાગના જંતુ એક વર્ષ પર્યંત જળમાં જીવતા રહી શકે છે. આ જંતુએા થૂકમાં માલમ પડે છે. એ થકને જો પચીસ કલાક સુધી તડકામાં રાખીએ તેા તેમાંના જંતુ નાશ પામે છે.

ક્ષયરેાગનાં ત્રણ પગથીઆં છે. જો પહેલેજ પગથીએ રેાગ હેાય તેા તે તાત્કાળિક ઉપાય લેતાં નષ્ટ થાય છે, પરન્તુ જો તેના ચાંપતા ઉપાય ન લેવાય અને રેાગ ફેલાવેા પામે તેા રેાગીનું થેાડા વખતમાં મૃત્યુ થાય એ નક્કી છે. જ્યારે ફેફસાંનેા ભાગ સડી જઈ પરૂ થઇ બહાર પડે છે ત્યારે તે દુર્ગંધ મારે છે. આ ગળફા ચીકણા હેાય છે. સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર (Miscroscope) વતી નિરીક્ષણ કરતાં અંદર જંતુ માલમ પડે છે. સાંજના વખતમાં ટાઢ સાથે તાવ ભરાઈ આવે છે, તેમજ રાતમાં એટલેા બધેા પરસેવેા થાય છે કે કપડાં તથા બિછાનું પણ ભિંજાઇ જાય છે. રેાગીનું શરીર તેા ફક્ત

હાડકાંનો માળોજ જોઇ લેવો. એને ઉઠવું હોય તો બીજાની મદદ લેવી પડે. છાતિપર ઠોકી જોવાથી અવાજ જરા ખોખરો સંભળાશે. કોઇ વખતે તો ખરેખર માટીના વાસણ જેવોજ ખોખરો સંભળાય છે.

ક્ષયરોગ થવાનો હોય ત્યારે શ્વાસ, અંગોમાં ગ્લાની, કફનું સ્રવવું, તાળવાનું શોષણ, વમન, અગ્નિની મંદતા, મદ, સળેખમ, ઉધરસ અને નિદ્રા એઓ સાથે થાય છે. તે મનુષ્ય પણ માંસ ખાવામાં તત્પર અને સ્ત્રીરમણ કરવાની ઇચ્છાવાળો હોય છે.

આંખો ધોળી થઈ ગઈ હોય અથવા અન્નપર દ્વેષ થયો હોય, ઊંચા શ્વાસથી પીડા થતી હોય અને કષ્ટાઇને ઝાઝું વીર્ય ઝરતું હોય તો તે માણસને ક્ષયરોગ મારી નાખે છે.

ક્ષયરોગથી પીડાએલો માણસ જો જુવાન હોય અને સારા વૈદ્યોના હાથથી ચિકિત્સા પામતો હોય તો તે એક હજાર દિવસ સુધી જીવી શકે છે. પછી તેને બીજા હજાર દિવસ કાઢવા તો સંશય ભરેલા છે એટલે બીજા હજાર દિવસ તો જીવે કે ન જીવે. અત્યાર સુધી ક્ષયરોગથી બચેલા દાખલા ભાગ્યેજ મળી આવે છે. ઇગ્લાંડમાં ડૉકટર ડર્ફ. પી. ચેાંકરમૅને કેટલાક એવા રોગીઓને ક્ષયરોગથી બચાવ્યા છે એમ લંડનનું મૉર્નિંગ ગેઝેટ ન્યુસ કહે છે.

વળી ક્ષયરોગથી પીડાતા માણસના ખભા અને પાંસળીઓમાં તપારો થાય છે, હાથ પગમાં બળતરા થાય છે, શરીરમાં આખો દિવસ તાવ ભરાએલો રહે છે. આ સર્વ લક્ષણ ક્ષયનાં છે અને એથી ક્ષયરોગ થવાનોજ એમ ચરકે કહ્યું છે.

ક્ષયરોગ વાત, કફાદિ દોષમાંથી થાય છે અને એ રોગનાં અગીઆર રૂપો કિંવા લક્ષણો વ્યાધિપ્રભાવથી વહેંચાઇને થતાં જાય છે. સન્નિપાત જવરનાં લક્ષણો જેમ બધા વિકારમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમ ક્ષયરોગનાં લક્ષણ થતાં નથી. ક્ષયરોગમાં વાયુના સમ્બન્ધથી ગળું બેસે છે એટલે તેનો સ્વર ખુલ્લો સંભળાતો નથી. ખભામાં તથા પડખામાં શૂળ મારે છે અને પાંસળીઓ તથા ખભો ખેંચાયા જેવી પીડા થાય છે. જો ક્ષયરોગમાં પિત્તનો સમ્બન્ધ હોય છે તો તેનાથી રોગીને જવર, દાહ, અતિસાર, અને મુખથી લોહી પડે છે. જો તેમાં કફનો સમ્બન્ધ હોય છે તો તેનાથી રોગીને અન્નપર અભાવ, ઉધરસ, સ્વરભેદ, મસ્તકભેદ, મસ્તકનું ધુંધ બની જવું, ખાંસી, ઘાંટો બેસી જવો એવા વિકાર થાય છે. જે ક્ષયના રોગીને આ અગીઆર લક્ષણ થયાં હોય અથવા જે ઉધરસ, અતિસાર, પાંસળાંમાં શૂળ, સ્વરભેદ, અન્નપર અરુચી અને જવર એ છ લક્ષણથી પીડિત હોય, અથવા તાવ, ખાંસી અને લોહીનો રોગ એવાં ત્રણ લક્ષ-

ણુથી યુક્ત હોય એવા ક્ષયરોગીનો યશ ઇચ્છનાર વૈદ્યે ત્યાગ કરવો.

ઉપર જે સ્વરભેદાદિ ક્ષયરોગનાં અગીઆર લક્ષણ વર્ણ્વ્યાં તે બધાં જે રોગીને થયાં હોય અથવા તેમાંનાં છ લક્ષણુથી જે રોગી પીડાએલો હોય કિંવા જે ફકત ત્રણ લક્ષણુથી ગ્રસ્ત હોય અને જેનામાં બળ, માંસ રહ્યાં ન હોય તેવા રોગીનો વ્યાધી મટાડવાની કડાકૂટ સુજ્ઞ વૈદ્ય અથવા દાકતરે કરવી નહિ. પરન્તુ જે રોગીને ઉપલાં બધાં લક્ષણ થયાં છતાં જો તેનામાં બળ, માંસ ક્ષય ન થતાં બચ્યાં હોય તો તેવા રોગી ઓસડવેસડ કરવા યોગ્ય છે.

સુશ્રુત આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે "જે માણુસને દોષ, ધાતુ, મળ, ઉપધાતુ તથા બળ એમાંથી કોઇનો ક્ષય થયો હોય તે માણુસ જેનો ક્ષય થયો હોય તેને તથા તેની ઉત્પત્તિનાં કારણુને વધારનારાં અન્નપાનને ઇચ્છે છે. ક્ષીણુ થએલા માણુસને જે જે આહારની ઇચ્છા થાય તે તે આહાર જો તેને મળે તો તેનો દોષ વગેરેનો ક્ષય મટી જાય છે."

ધાતુ વગેરેના ક્ષયને લીધે વાયુએ જેની સંજ્ઞાનો અને ક્રિયાનો નાશ કર્યો હોય અને જેનું શારીર બળ તમામ ક્ષીણુ થઇ ગયું હોય તે માણુસની ચિકિત્સા કરી શકાતી નથી (કરવામાં આવે તો તે વિફળ થાય છે)

કેવા રોગવાળાને ઔષધિ આપવી?

જેને મુદ્દલ તાવ આવતો નથી, જે શરીરે તાકાત વાળો છે, જે ઔષધોપચાર સહન કરી શકે તેવો છે, જેણે પોતાની ઇંદ્રિયો પોતાને સ્વાધિન રાખી છે, જેનો જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત છે, વ્યાધિ છતાં જે સૂકાઇને હાડપિંજર રૂપ થયો નથી, એવા ક્ષયરોગ વાળાને ઔષધિ આપવી યોગ્ય છે. એવા દર્દીઓ જલદી સારા થઇ વૈદ્ય યા ડાકટરને યશ અપાવે છે અને જો બીન કાળજી રાખે તો તેથી વધારે માંદગી ભોગવે છે.

ક્ષયરોગ માટે ચેતવણી.

પહેલાં તો ક્ષયરોગવાળાએ ખોરાક કયા પ્રકારનો લેવો તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે દૂધ એ ઘણોજ સારો ખોરાક છે. ક્ષયરોગીએ મલાઇ તથા ચરબીવાળા ખોરાક ઉપયોગમાં લેવા. ક્ષયરોગવાળા માણસ સાથે બેસવું યોગ્ય નથી, કારણ એના જંતુ આપણા શરીરને લાગે તો તરત ક્ષયરોગ આપણને લાગુ થાય. ક્ષયરોગીના મોંમાંથી જંતુ બહાર આવે છે, એ જંતુ બહારની હવા સાથે મળી બીજી વસ્તુને લાગે છે. ક્ષયરોગ વાળો માણસ જો કોઈ બાળકને ચુંબન કરે તો તે બાળકને ક્ષયરોગ તરતજ લાગુ થાય છે. માટે તે પર ખાસ લક્ષ આપવાની આવશ્યકતા છે. નિશાળો (schools) અને

પાઠશાળાઓ (Colleges)માં ભણુતા વિદ્યાર્થીઓમાં જો કોઈને ક્ષયરોગ લાગુ થયો હોય તો શિક્ષક, અધ્યાપક જે હોય તેમણે તરતજ તે વિદ્યાર્થીને રજા આપવી જોઇએ, કારણુ એના મોંમાંથી નીકળતા જંતુ બીજાને લાગવાથી તેને ક્ષયરોગ તરત લાગુ થાય છે. ક્ષયરોગવાળાના મોંમાંથી થૂંક નીકળે અથવા તો ગળફો પડે તો તે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર (microscope) વતી જોઇએ તો અસંખ્ય જીંતુઓ માલમ પડે છે. એ જંતુઓ અતિશય હાનિકારક છે. ક્ષયરોગવાળા માણુસે પોતેજ સમજવું જોઇએ કે પોતાને લીધે બીજાના જીવને જોખમમાં નાખવો જોઈએ નહિ. તેણે પોતાનો ગળફો પિકૂદાની (Spitting-Jar) માં કાઢવો અને તે પિકૂદાની સાફ કરતી વખતે તે ગળફો અને તેની સાથેની વસ્તુને બાળી મૂકવાં જોઇએ. પિકૂદાનીને ઊના ખદખદતા પાણી વતી સાફ કરવી જોઇએ. વારંવાર મોંમાંથી નીકળતા ગળફા અગર થૂકને સાફ કરવા માટે કાગળના બનાવેલા ખાસ રૂમાલ રાખવા જોઇએ કે તે બાળી મૂકતાં ફાવે અને વધારે કિંમત બેસે નહિ.

ક્ષયરોગવાળા માણુસે બહાર ફરતી વખતે પોતાના ગજવામાં એક લોઢાની દાબડી એવી રાખવી જોઇએ કે જેની અંદર પોતાનો ગળફો કાઢી તેના પર ઢાંકણું મજબૂત કરવું જોઇએ કે બહારની હવા અંદર પ્રવેશ કરે નહિ,

અને અંદરના જંતુ બહાર નીકળી શકે નહિ. ક્ષયરોગવાળાનાં પહેરવાનાં કપડાં અથવા પાથરવાની ચાદરો, ધોતીઆં ઇત્યાદિ પહેલાં સારી રીતે ઉકાળવાં. જો ડબીમાં થૂક રાખ્યું હોય તો તે ડબીને દવા વગેરે નાખી હમેશાં સાફ કરવી. ટ્રામ, આગગાડી અથવા એવા પ્રકારના કોઇપણ વાહનમાં, નાટકશાળા અને સાર્વજનિક બાગમાં અથવા એવાં કેટલાંક જાહેર સ્થળોમાં ક્ષયરોગવાળાએ થૂંકવું નહિ. રસ્તા પર થૂંકવું નહિ. એને ખાવાનાં વાસણો હમેશ ઊના ખદખદતા પાણીથી સાફ કરાવવાં જોઇએ. કાચું દૂધ કોઇપણ દિવસ પીવાના કામમાં લેવું નહિ અને તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેને બરાબર ઉકાળવું જોઇએ. ગામડાંઓમાં જયાં પાણીની ઘણી હરકત હોય છે તેવે ઠેકાણે ગામ બહાર તળાવો હોય છે, જેમાં પાણી મેલું ને ગંધ મારતું હોય છે. વળી કુવાનાં થાળાં હોય છે તેમાં પાણી કોસવતી કાઢીને ભરેલું હોય છે જે ઢોરને પીવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. એવી જગાનું પાણી હમેશ પીવામાં લેતા પહેલાં તેને બરાબર ઉકાળવું જોઇએ. ત્યારપછી તે સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી પછી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ. જેમ જે ઠેકાણે સૂર્ય પ્રવેશ કરી શકતો નથી તેવે ઠેકાણે રાખેલા છોડવા યા ઉગેલાં ઝાડનાં પાન પીળાં થઇ પાકી ગયાં હોય તેમ લાગે છે તેમ જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી હવા એ બેને

માટે માર્ગજ બંધ હોય એવાં મકાનમાં રહેનારાં મનુષ્ય જલદી વૃદ્ધ અને રેાગી બને છે. આવી જગાઓમાં જેઓને હમેશ કામ કરવાનું છે તેઓએ તેા ખસુસ કરીને ખુલ્લી અને ચેાખ્ખી હવામાં ફરવાનેા મહાવરેા રાખવેાજ જોઇએ. જે જગાએ સૂવાની ઓરડી હેાય તે જગામાં બારી બારણાં હમેશ ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ, કારણ શારીરસુખ માટે ખુલ્લી અને ચેાખ્ખી હવાની ખાસ જરૂર છે. શહેરેા અને ગામડાંઓમાં જ્યાં ચેાર વગેરેનેા ભય હેાય છે ત્યાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં એ જોખમ ભરેલું છે પરન્તુ બારણાંને જાળીઓ કરાવવી જોઇએ તે રાત્રે સૂતી વખતે બંધ કરી જો યેાગ્ય લાગે તેા તાળાં દેવાં; પરન્તુ હવા અજવાળા માટે બારી બારણાં તેા ખુલ્લાંજ રાખવાં. ઘણા લેાકેા આજારી માણસના સૂવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધજ રાખે છે અને દાક્તર તે ખુલ્લાં રાખવાની સલાહ આપે છે તેા તે હસી કાઢે છે પરન્તુ તેમ નહિ કરતાં જે દિશામાંથી તે આજારી માણસના માથા અને છાતિ પર પવન આવે છે તે દિશાનાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં જોઇએ, કારણ માંદા માણસને ખુલ્લા અને તાજી હવાની તેા ખાસ આવશ્યકતા છે. ઘણા લેાકેામાં એક એકની સાથે સૂવાનેા ઘણેા પ્રચાર છે જે ઘણેા નિંદ્ય છે, કારણ સામટાં સૂવાથી હવા દુષિત થાય છે અને એ દુષિત થએલી હવા શ્વાસેાચ્છવાસથી શરીરમાં દાખલ થઈ માણસના આરેાગ્ય અને શકિતને નુકસાન કરે છે. માટે

બહેતર છે કે માણસે એકઠાં સંખ્યાબંધ સૂવાનું જેમ બને તેમ ઓછું કરવું. એક બીજું યાદ રાખવા લાયક એ છે કે જે માતાને ક્ષયરેાગ થયેા હેાય તેનાં સંતતિને ક્ષયરેાગ થાય એ સ્વાભાવિક છે કારણ તે પ્રસુતા હેાય ત્યારથીજ તેના સહવાસમાં તેનું બાળક હેાય. એ માતાના મુખમાંથી નીકળતા જંતુ પેલા બાળકના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. બૈરાંને સુવાવડમાંથીજ આ રેાગ લાગુ થાય છે. ક્ષયરેાગવાળી માતાએ કેાઈપણ દિવસ પેાતાના બાળકને ધવરાવવું નહિ કારણ એથી તે બાળકની જિંદગી ઓછી થાય છે. એ માટે ખાસ બીજી ધાવ રાખીને તેનું દૂધ પાવું જોઇએ. જો બીજી ધાવ રાખવાની શકિત ન હેાય તેા બકરી અગર ગાયના દૂધનું સેવન રાખવું, તેથી તે બાળક ઉછરી જશે. ક્ષયરેાગવાળી માતાએ પેાતાના બાળકને પેાતાની ગેાદમાં લેવુંજ નહિ. વળી તેને કેાઈપણ દિવસ ચુંબન કરવું નહિ. અતિશય વિહાર કરવાથી અગર નબળાઇ આવવાથી આ રેાગ બૈરાંને જલદી થાય છે. ક્ષયવાળી સ્ત્રીએ બાળકને જન્મ આપ્યેા કે તરતજ તેનાં સગાં સમ્બન્ધીઓએ પેલા બાળકની દરકાર રાખવાની જરૂર છે. અને વધુ વખત તેની માતાના સહવાસમાં તે બાળક રહે નહિ તેની બરાબર દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે.

જેને ક્ષયરેાગ થશે એવી વકી હેાય એવા માણસે પ્રથમથીજ “પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી” એ કહેવતને અનુ-

સરી સારી અને ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું પસંદ કરવું. પગમાં ગરમ મોજાં પહેરી રાખવાં. નહાતી વખતે હમેશ ગરમ પાણી-જ લેવું અને નહાયા પછી અંગને ટુવાલ વતી સારી રીતે ઘસીને લૂછી નાખવું. હમેશ ફરવાનો મહાવરો રાખવો. જેની જેવી સવડ હોય તેવી સવડે ગમે તો પગે, ઘોડા પર, યા ગાડીમાં બેસીને પણ ફરવું. ગાડી કરતાં ઘોડે અને પગે ફરવાની ટેવ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. કોઇપણ એવો ધંધો કદાપિ કરવો નહિ કે જેથી ક્ષયને ઉત્તેજન મળે. ફેફસાંને કસરત મળે તેમ બોલવું, વાંચવું, ગાવું. બહુ ઉજાગરા કરવા નહિ. સ્ત્રીસંયોગ પણ છોડી દેવો. બનતા સુધી ક્ષયરોગવાળા આદમીએ જુદા ઓરડામાં સુવું. એવા માણસે હમેશ આઠ આઠ દશ દશ કલાક આરામ લેવો. અતિશય દમ ચઢી આવે એવી મહેનત કોઇપણ વખત કરવી નહિ.

કાચું અનાજ ખાવું નહિ. રાંધેલો ખોરાક નિયમસર લેવો. કાચો ખોરાક પચે નહિ અને તેથી રોગની વૃદ્ધિ થાય. ન પચે એવો ખોરાક લેવોજ નહિ. ભલે બે વખત જમતા હોય તેણે ચાર વખત જમવું પણ પચે તેટલુંજ ખાવું. અલ્પાહાર કરવો નહિ.

એક વખત ક્ષયરોગ થયો એટલે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીરની સંભાળ લેવી તથા સાવજત કરવી એટલુંજ નહિ

પરન્તુ બીજો ઈલાજ લેવાની યેાજના કરવી. જ્યાં એક સરખી હવા રહેતી હેાય એવી મધ્યમ પ્રકારની જગામાં રેાગી માણસે રહેવું શ્રેયસ્કર છે. હવામાં વારંવાર ફેરફાર થતા હેાય ત્યાં અગર જ્યાં ઘણી ઠંડી અને શરદી હેાય એવે ઠેકાણે રહેવું નહિ. ઊંચી ટેકરી ઉપરની તથા સૂકી હવા ક્ષયરેાગીને માફક આવે છે. હમેશ ફ્લાલીનનાંજ કપડાં પહેરવાં. વળી કેટલીક વાર કેટલીક હવા દરદીને માફક આવતી નથી. જો એ સ્થિતિ હેાય તેા તેવે સમયે જ્યાં હવા માફક આવતી હેાય તે સ્થળે જવું. દરિયાની મુસાફરી ક્ષયરેાગીને માફક આવે છે એમ ઘણી વખત સાંભળવામાં આવે છે અને કેટલાકને તેા તે અનુભવસિદ્ધ થયું છે તેા તે બની શકે તેા તે પણ અજમાવી જોવું.

ક્ષયરેાગી માટે દવા.

(૧) અંગ્રેજી.

ક્ષયરેાગીને દવામાં કૉડ લિવર ઑઈલ (Cod lever oil) ઘણેા ફાયદેા કરે છે. એ શરીરનું સારી રીતે પેાષણ કરે છે, શરીરને પુષ્ટિ આપે છે, માંસનેા વધારેા કરે છે, ખાંસી તથા બલગમને કમી કરે છે, રાત્રિના સમયમાં જે પુષ્કળ પરસેવેા થાય છે તે ઘટાડે છે, અને ક્ષયરેાગને હઠાવે છે એમ કેટલાક ડાક્તરેાનું કહેવું છે. આ તેલ પહેલાં તેા

અર્ધાથી એક તોલો બે ત્રણ વખત દિવસમાં પીવું. એને ખાધા પછી લેવું ઘણું ફાયદાકારક છે. પહેલાં થોડું લેવું પછી ધીમે ધીમે વધારવું અને આખરે દરેક વખત ત્રણ ત્રણ ચારચાર તોલા સુધી લેવું. કૉડ લિવર ઑઇલ એવું છે કે તે ઘણાને ભાવતું નથી અને લઇ શકાતું પણ નથી તો તેનો એક ઇલાજ એ કે એ દૂધ અગર કૉફીની સાથે લેવું. તાવ અને ઝાડો થતો હોય ત્યારે તે લેવાનું બંધ રાખવું. એની ગંધ એવી હોય છે કે તેથીજ કેટલાક લોકો તો એને પસંદ કરતા નથી.

કિવનાઇન (Quinine) પણ ઘણી સારી અસર કરે છે. દિવસમાં દરેક વખત બબે ત્રણ ત્રણ ગ્રેન કિવનાઇન લેવું. એથી પણ ક્ષયરોગ નાબુદ થાય છે.

લિકર પોટાસ	૩૦ મિનિમ
ટિંકચર સિંકોના કમ્પાઉન્ડ	૯૦ મિનિમ
કમ્પાઉન્ડ કૅમ્ફર ટિંકચર	૯૦ મિનિમ
ટિંકચર સીલા	૩૦ મિનિમ
પાણી	૩ ઔંસ

(૨) દેશી દવા.

દેશી દવામાં સોનાનો વરખ અર્ધાથી એક રવીભાર લઈ તેને એક તોલો સાકર તથા બે તોલા માખણની સાથે મે-

ળવી દરરોજ સવારમાં ખાવું એથી પણ ક્ષયરોગવાળા દરદીને કેટલીક વાર આરામ થાય છે.

શિતોપલાદિ ચૂર્ણ (વાંસકપૂર તોલા ૮, પિપર તોલા ૪, એલચી તોલા ૨, તજ તોલો ૧, સાકર તોલા ૧૬ એટલી ચીજોનું મિશ્રણ તે શિતોપલાદિ ચૂર્ણ કહેવાય). અર્ધો તોલો દિવસમાં બે ત્રણ વખત તાજા ઘીની સાથે લેવાથી ક્ષયરોગીની ખાંસીને ફાયદો કરે છે. આ ચૂર્ણ ઉપર લખેલી સુવર્ણની દવા સાથે અનુપાન તરીકે પણ લેવાય છે. આ ચૂર્ણથી પિત્ત શમે છે એટલુંજ નહિ પરન્તુ દમ, શરીરમાં દાહ, તથા અરુચી પણ શમાવી દે છે.

સાકર, મધ, માખણ, દૂધ અને ઘી એ પદાર્થો પૌષ્ટિક છે. ચૂર્ણ તથા બીજી દવા સાથે અનુપાનના રૂપમાં પણ તે પુષ્કળ વપરાય છે.

બકરીનું દૂધ ને બકરીનું ઘી વાપરવું તથા બકરાંના વાડામાં રહેઠાણ કરી તેની હવા લેવી એ દેશી વૈદકશાસ્રમાં ક્ષયમાટે એક ઉત્તમ ઇલાજ ગણાય છે.

ક્ષયનું વધારે તીવ્ર અને પ્રાણઘાતક રૂપ કયું છે?

મગજના ઉપલા પડ ઉપર ક્ષયના જંતુઓ અસર કરે અને તેનાથી એ પડનો વરમ થાય તો રોગ અસાધ્ય ગણાય છે.

હવા એજ ક્ષયનો ખરો ઉપાય.

ફિલાડેલ્ફીઆ જેવા મોટા વસ્તીવાળા શહેરમાં દર વરસે સંખ્યાબંધ માણસો ક્ષયરોગની પીડાથી મરી જતાં હતાં. કેટલોક વખત વિત્યાબાદ ત્યાંના સારા સારા દાક્તરોએ ક્ષયરોગીને ખુલ્લી હવામાં લઇ જઇ હવા તેમને કેવી અસર કરે છે તે ઉપાય અજમાવ્યો. ખુલ્લી હવા માટે એમણે એવી યુક્તિ શોધી કાઢી કે પોતાનાં મકાનમાં પહોળાં છાપરાંઓ ઉપર દરદીઓને ખુલ્લી હવામાં રાખવા માંડયાં. વળી બીજાં કેટલાંક દરદીઓને ગળાસુધી ગરમ કપડાં પહેરાવીને ખુલ્લી ઋતુ હોય ત્યારે આરામ ખુરશી ઉપર ખુલ્લી હવામાં અને ખુલ્લી જગામાં સુવાડી રાખવા માંડયાં. આ ઉપરથી પરિણામ એ આવ્યું કે ક્ષયના દરદીઓની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી થઇ ગઇ અને હજારોના જીવ એ રોગથી બચ્યા. નાનાં બાળકોને પણ ફેફસાંની બિમારી જણાતાં તેમને ઉપર પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં રાખવામાં આવે છે જેથી તેઓ નવું લોહી લઇને કેવળ તન્દુરસ્ત બની જાય છે.

ઉપર કહેલા ઉપાયમાં એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ક્ષયરોગવાળા દરદીઓને હવા ફેર કરવાની તથા સ્થળ બદલવાની વારંવાર ભલામણ તો થાય છે પરન્તુ હવામાં પણ અનુકુળતા જોવાય છે. આપણા દેશમાં ક્ષયના દરદીઓને

રાખવા લાયક જે જે પહાડી રહેઠાણોનાં નામ બોલાય છે તેમાંથી ગમે તે દરદીને ગમે તે ઠેકાણે લઇ જવાની ભલામણ કરવામાં વિચાર કરવાનો છે. કોઈ ડાકટર એમ કહે કે દરદીને આબુ પર લઇ જાઓ, દેવલાલી લઈ જાઓ, મહાબલેશ્વર લઈ જાઓ, પરંતુ તે લઇ જતા પહેલાં વિચાર કરવાનો છે; કારણ આ બધાં મહત્વનાં સ્થળો ખરાં પરંતુ ચોક્કસ ક્ષયના દરદીની સ્થિતિ એમાંના કોઈ પહાડ પર લઇ જવાને બંધ બેસતી થઈ પડશે કે નહિ તે બારીકીથી જોવાની જરૂર છે. ક્ષયરોગવાળો દાર્જીલિંગ ઉપર જઇને બેસે અને ત્યાં તેને કદાચ ફાયદો થાય તેથી એમ ન ધારવું કે બધા ક્ષયરોગવાળાને એ જગાએ જવાથી ફાયદો થશે. કોઇને માફક આવે અને કોઇને ન પણ આવે.

કેટલાક દરદીઓની સ્થિતિ પોતાને વતનથી દૂર ખસેડવા જેવી અને ઊંચા પહાડો સુધી લઇ જવાના શ્રમને સહન કરે એવી નહિ હોવાથી ઘણીવાર તેવા દરદીઓને ઉલટું નુકસાન થાય છે.

ક્ષયના દરદીને તેને અનુકુળ હવાવાળી ટેકરી ઉપર લઇ ગયા પછી ત્યાં પણ રહેવાનાં મકાન, આસપાસની જગા, અને દવાદારૂનાં બીજાં સાધનની પણ અનુકુળતા જોઇએ. ત્યાં મકાન ભલેને નાની ઝુંપડી હોય પરંતુ તે

સ્વચ્છતાવાળી અને ખુલ્લી હવાવાળી જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ બહુ તાપ અને બહુ વરસાદના પાણી સામે રક્ષણ કરે એવી જોઈએ. દવાદારૂ તથા દાકતરનું પણ સાધન હોવું જોઈએ. વળી ક્ષયવાળાનું મકાન ખિચોખીચ વસ્તીમાં જોઇએ નહિ. ધૂળ ઉડતી હોય કે આસપાસ ગંદકી કે પાણીનો ભેજ હોય ત્યાંથી પણ તે મકાન દૂર હોવું જોઇએ.

ક્ષયના દરદીઓને હરવા ફરવાની છૂટ આપવામાં કે આરામ લેવાની સલાહ આપવામાં પણ બહુ વિચાર કરવાનો છે.

ક્ષયના કેટલાક દરદીઓને કસરતની કે હરવાફરવાની જરૂર નથી કારણ તેમને તેથી લાભ નથી. તેમને ખુલ્લી હવામાં આરામનીજ જરૂર હોય છે.

બીજા કેટલાક દરદીઓને કસરતની એટલે સારી રીતે હરવાફરવાની જરૂર છે અને પથારીમાં પડી રહેવાથી નુકસાન છે,

According to the mode of life followed by the patient he may make bad use of a good climate or good use of a bad one, and that care without climate is better than climate withaut care.

એક વિદ્વાન અંગ્રેજ દાકતરનું ઉપર મુજબ કહેવું છે એનો ભાવાર્થઃ-દરદીની રહેવા કરવાની રીત મુજબ તે સારી હવાનો ખરાબ ઉપયોગ કરી બેસે છે અથવા ખરાબ હવાનો સારો ઉપયોગ પણ તે કરી શકે છે અને કાળજી વગર લીધેલી સારી હવાના કરતાં સારી હવા વિના પણ લીધેલ કાળજી વધારે ફાયદો કરે છે.

ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે અનેકાનેક ઉપાય થયા છે. મુંબાઈ મ્યુસિપાલિટી અને સેવા સદને તો નાની નાની પત્રીકાઓ કરીને પણ વહેંચી. નામદાર સરકારે ગામેગામ સેનેટરી બૉર્ડ નીમી અને લોકોની સુખાકારી સાચવવા બનતા પ્રયત્ન કર્યા પરન્તુ એક પણ ઉપાય ક્ષયરોગને માટે હજુ સુધી એને નિર્મૂળ બનાવવાને કારગત થતો નથી. પાશ્ચિમાત્ય દાક્તરો પણ કહે છે કે તાજી નિર્મળ હવા એજ ક્ષયરોગનો સારામાં સારો ઉપાય છે. એતો સત્યજ છે કે ઘણીવાર સારી સારી દવાઓ જે કામ કરી શકતી નથી તે કામ તાજી હવા કરી શકે છે. પાશ્ચિમાત્ય દાકતરો આ રોગને નિર્મૂળ બનાવવાનો ઉપાય શોધી કાઢવા કોઈપણ વાતે કચાસ કરતા નથી. એ લોકો તો ઉપરાઉપરી યુકિતઓ શોધ્યાજ કરે છે ડૉકટર ડર્ક પી. યૅાન્કરમેન કરીને એક અંગ્રેજ દાકતર છે, જેણે એને માટે ઘણીજ બારીકીથી શોધ કરી દવા શોધી કાઢી છે પરન્તુ તે દવા આપણા દેશમાં

વપરાવા છતાં મારા અનુભવ પ્રમાણે બરાબર અસર કરી શકતી નથી, જો કે એનામાં સારો ગુણ હશે અને ઘણા કેસો એનાથી સુધરી પણ ગયા હશે. વળી અમેરીકન શોધકો એમ કહે છે કે ચાર પાંચ માળવાળાં ઘરની ઉપર અગાસી હોય તો એ અગાસીમાં એક રહેવા લાયક ઓરડી બાંધવી અને તેમાં ક્ષયરોગીને રાખવો. આ વાત મને તો પસંદ પડે છે કારણ એનાથી "એક પંથ અને દો કાજ" જેવું થાય છે. દરેકને માલમ છે કે એ રોગ ચેપી છે. એ રોગવાળા માણસથી જેમ બને તેમ અળગ રહેવું સારૂં છે તો આ પ્રમાણે ઊંચી જગાએ એ દરદીને રાખવાથી સારી તાજી હવા મળે અને એનો બીજા કોઇને ચેપ લાગવાનો ભય રહે નહિ, કારણ અલગ રહેવાય.

મકાન બાંધતી વખતે તે એવી રીતનું બાંધવું જોઇએ કે ઘરમાં ચારે તરફથી હવા અજવાળું આવે. સૂર્યનો પ્રકાશ જો બારી બારણાંમાં થઇને ઘરમાં પ્રવેશ કરતો હોય તો તેના જેવું બીજું કાંઇ નહિ. એનાથી ઘરમાં હવા સ્વચ્છ રહે છે. અને ખરાબ હવાને રહેવાની જગા રહેતી નથી. ઘણાં મકાનમાં નીચે ભોંય તળીએ ભેજ રહે છે. તેથી તે ઘરમાં હવા સારી રહેતી નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે એ ઘરમાંથી રોગ નીકળતો નથી.

ક્ષયના સમ્બન્ધની એક હાલની સૂચના.

આજકાલ ક્ષયરોગના સમ્બન્ધમાં એક બીજી સૂચના થવા લાગી છે તે એ કે ક્ષયરોગવાળાને દરિયાની ખુલ્લી હવામાં રાખવા અને એ કામ માથે રાખવા માટે એક કમ્પની ઉભી કરવી. આવા દરદીઓ માટે એક ખાસ આગબોટ (Steamer) બાંધવી અને તેનું નામ આરોગ્યભૂવન અથવા અંગ્રેજીમાં Floating Sanitorium રાખવું. આ આગબોટમાં આસરે ૫૦ દરદીયો રહે અને તેમની સારી સારવાર તેમજ દવાદારૂ માટે દાકતર, દવા અને યોગ્ય ખોરાક એટલું રાખવું. આ દરિયાઈ સેનીટોરિયમ દરિયાઈ હવા ખાવા માટે હમેશા તરતુંજ રાખવું અને એની અંદરના દરદીઓને આરામ થાય એમને રજા આપી બીજા દરદીઓ અંદર દાખલ કરવા. આ પ્રમાણે કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે એમ આશા રાખવામાં આવે છે. આ કમ્પનીએ દરદીઓ પાસેથી આ કામ માટે યોગ્ય ફી લેવી, પરન્તુ જેઓ ગરીબ છે જેઓને પોતાનું પોષણ કરવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે તેવા લોકોની મફત સારવાર કરવી અને કમ્પનીએ પોતેજ ખરચ કરી લેવું. દરિયાની હવા ઘણી શ્રેયસ્કર છે. એક લેખક લખે છે કે Constant breathing of highly oxygenated air free from all bactaria at an equable temperature can better be secured in

an ocean sanitarium than anywhere else in the world.

ભાવાર્થઃ—બેકટેરીઆ નામક જંતુઓથી મુક્ત અને સ્વચ્છ ઓકસીજનવાળી હવા શ્વાસોચ્છવાસદ્વારા અહર્નિશ લઇ શકાય એવું સ્થળ તો દુનિયામાં દરિયોજ છે.

ધંધાની કમ્પનીઓ તો ઘણી ઊભી થઇ છે અને થાય છે પરન્તુ ક્ષયરોગીઓ માટે આવી કમ્પનીઓ જો ઊભી થાય તો તે દરદીઓ વસ્તુતઃ તેમના હમેશના આભારી થશે એટલુંજ નહિ પરન્તુ હજારોના જીવ બચશે તેથી તેઓના તેઓ આશીર્વાદરૂપ થઇ પડશે.

સ્મરણીય પ્રશ્નોત્તર.

રોગી અને દાકતર વચ્ચે સંવાદ.

સ૦—ક્ષયરોગ કયા ભાગમાં વધારે થાય છે?

જ૦—જ્યાં ખિચોખીચ ઘર બંધાયાથી વસ્તી બહુ ઘાડી હોય, રસ્તાઓ સાંકડા હોય, અને હવાની છૂટથી આવજા થતી ન હોય તેમજ સૂર્યનો તાપ કે અજવાળું અંદર આવતાં ન હોય તો ક્ષય થવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે.

સ૦—શરીરના કયા કયા ભાગમાં ક્ષયના જંતુઓ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે?

જ૦—તેઓ મુખ્યત્વે કરીને ફેફસાંમાં થાય છે, હાડકાં, સાંધા, ગળાની ગ્રંથીઓ, આંતરડાં ઈત્યાદિ શરીરના કેટલાક ભાગોમાં પણ ક્ષયરોગ થાય છે.

સ૦—ક્ષયનાં ભયંકર પરિણામ શાં શાં છે?

જ૦—જણાવવામાં ન આવતાં દુઃખ અને શરીરની ક્ષીણતા ઉપરાંત આખી દુનિયામાં આશરે ૨૦,૦૦,૦૦૦ માણસ દર વરસે ક્ષયરોગથી મરણ પામે છે.

સ૦—જિંદગીના કયા ભાગમાં ક્ષય લાગુ પડે છે?

જ૦—ઘણુંખરૂં ૧૫ થી માંડી ૪૦ વરસની ઉમરના માણસને ક્ષયરેાગ લાગુ પડે છે. અલબત બાળક અને વૃદ્ધાવસ્થા સુધીનાં દરેક મનુષ્યને તે લાગુ પડી શકે છે.

સ૦—શ્રીમન્ત લેાકેા આ રેાગથી મુક્ત છે કે ?

જ૦—નાજી. આ વ્યાધિ રાય રંકને એક સરખી રીતેજ લાગુ પડે છે.

સ૦—શહેર અને મેાટાં ગામમાં ક્ષયરેાગ વધારે થાય છે એનું કારણ શું હશે ?

જ૦—શહેર અને મેાટાં ગામમાં હવા અજવાળાંવાળાં મકાન જોઇએ તેવાં મળે નહિ. વળી ગામડાં કરતાં એમાં ગંદકી પણ વિશેષ હેાય. વસ્તી ખિચેાખીચ રહી, હૅાટેલેાનું જોર વધારે એટલે ક્ષયરેાગ વધારે થાયજ.

સ૦—હૅાટેલથી શું નુકશાન છે ?

જ૦—હૅાટેલમાં ચહાના પ્યાલા એકેકના બીજાને આપે છે એ કાંઈ બરાબર સાફ થતા નથી. વળી ચહાના પીનાર શેાખીન કાંઇ નિયમિત હેાતા નથી. દિવસમાં કાંઇ અનિયમિત પણે કેટલી વાર ચહા પીતા હેાય ! ભજીયાં વગેરે મશાલાવાળી ચીજો પણ ત્યાં ખાય ! આ ચીજોમાં તેલ એવું ખરાબ વપરાય છે કે તેથી ઘાંટેા બેસી જાય, કફ અને ઉધરસ થાય, વળી ચહાથી

ભૂખ પણ મરી જાય અને જઠરાગ્નિ પણ મંદ પડી જાય. આવાં આવાં કારણથી ક્ષયરોગનું મૂળ બાઝે અને તે શ્વાસોચ્છવાસથી એક બીજાને લાગે અને આથી એ રોગનું જોર વધે.

સ૦—ક્ષયરોગ એકને લાગુ થયો એટલે બીજાને લાગુ થાય ખરો કે?

જ૦—હા. કારણ એ રોગ ચેપી છે.

સ૦—ત્યારે ક્ષયના જંતુઓ કયાંથી આવે છે એ બાબત કાંઇ કહેશો?

જ૦—હા. એ વનસ્પતિની જાતના છે એટલે શરીરનો ભાગ તો નજ હોય. ત્યારે બહારથી આવતા હોવાજ જોઇએ.

સ૦—ક્ષયના જંતુઓ ફેફસાંનેજ કેમ વધારે અસર કરતા હશે?

જ૦—શ્વાસનળીવતી બહારથી ધૂળનાં રજકણો હવાની સાથે ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે અને વળી શરીરના બીજા કોઇ પણ ભાગ કરતાં તેઓ વનસ્પતિ જેવા હોવાથી ફેફસાંમાં વધારે ઉછરી શકે છે.

સ૦—ક્ષયના જંતુઓ હવામાં કયાંથી આવે છે?

જ૦—ક્ષયરોગવાળાના થૂક અથવા બલગમ સાથે તે બહાર આવે છે અને તેનાં સૂકાં રજકણ ધૂળ સાથે મળી હવામાં ઉડતાં રહે છે.

સ૦—બલગમ ક્ષયરોગને કેવી રીતે ફેલાવે ?

જ૦—બલગમનો જો નાશ કરવામાં ન આવે તો તે સૂકાઈને ધૂળ સાથે મળી જાય છે. આમાં ક્ષયના જીવના જંતુઓ રહેલા હોય છે, અને સાજા માણસો તે ઝેરી ધૂળ શ્વાસ વાટે પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે છે. જો આમ ન થાય તો એ બલગમ પર માખીઓ બેસે અને તે માખીઓ જંતુ લઈ જઇ ઉડીને ખોરાક પર બેસે છે. આથી ક્ષયરોગનો ફેલાવો થાય છે.

સ૦—ત્યારે જો બલગમને બરાબર બાળી મૂકવામાં આવે તો પછી આ ક્ષયરોગવાળાનો ભય રાખવો ખરો ?

જ૦—નહિજ. જો બરાબર બલગમનો નાશ કરવામાં આવે અને એ ક્ષયરોગી છીંક ખાય, બગાસુ ખાય અથવા ઉધરસ આવે તે વખતે બીજાના સામું મોં ન રાખે તો કાંઈ ભીતિ નથી.

સ૦—કોઈના શરીરમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ દાખલ થવા છતાં દરદ લાગુ ન પડે એવું થાય કે ?

જ૦—હા. પહેલી વાત તો એ કે તે માણુસની તે રોગની સામે થવાની શકિત ઉપર બધો આધાર રહે છે. કેટલાક માણુસ એવા તન્દુરસ્ત હોય છે કે તે ક્ષયના જંતુઓ સામે સર્વથી વધારે થઇ શકે છે. એવા

તન્દુરસ્ત માણસનાં ફેફસાંમાં થોડા ઘણા ક્ષયના જંતુઓ હોય તો તે તેમની સામે થઇ શકે છે કે તેમનો નાશ પણ કરી શકે છે.

સ૦—દારૂ વગેરે વ્યસનથી ક્ષય થવાનાં કારણમાં કઇ રીતે વધારો થાય છે?

જ૦—તેનાથી જંતુઓની સામે થવાની શકિત ઓછી થાય છે એટલુંજ નહિ પરન્તુ તેથી ગરીબાઇ, આરોગ્યનાં સાધનનો નાશ અને દુઃખ વગેરે આવી પડે છે; તેથી ક્ષયના જંતુઓ સામે થવાની શકિત ઘણુંખરૂં હોતી નથી, જ્યારે તન્દુરસ્ત માબાપનાં છોકરાંઓમાં તેવી શકિત હોય છે.

સ૦—ક્ષયરોગ લાગુ થયો એવી ખબર નજ પડે એમ બને ખરૂં કે?

જ૦—હા. ખાસ કરીને રોગની પહેલી સ્થિતિમાં તેવુંજ બને છે.

સ૦—કોઇ માણસને ક્ષય લાગુ પડયો એની ખરી ખાત્રી શી?

જ૦—બલગમમાં જંતુઓ પડે ત્યારે જાણવું કે ક્ષયરોગ શરીરમાં લાગુ થયો.

સ૦— આ વ્યાધિ બહુ ઝડપથી વધી જાય ખરો કે?

જ૦— એનો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી.

સ૦—ક્ષયનો દરદી લાંબા વખતસુધી પોતાનું કામ કરી શકે ખરો કે ?

જ૦—ઘણું ખરૂં એમ બનતું નથી, પરન્તુ તે દરદીની અને તેના રોગની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

સ૦—ક્ષયનો દરદી સારો થઇ શકે ખરો કે ?

જ૦—હા. જો રોગ છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યો ન હોય તો તેમ બની શકે છે. એ રોગ લાગુ થતાંજ સારવાર શરૂ કરી હોય તો તેવા દરદીઓ સારા થઇ શકે છે.

સ૦—ક્ષયરોગી સારવાર સિવાય સારો થઇ શકે ?

જ૦—ના. ઘણાં અઠવાડીઆં કે મહિનાઓ સુધી કાળજીપૂર્વક સંભાળ લેવામાં આવે તોજ દરદી સારો થઇ શકે છે.

સ૦—ક્ષયને માટે એવો કોઇ ખાસ ઉપાય મળ્યો છે કે જે ખાત્રી લાયક અને જગપ્રસિદ્ધ ગણાતો હોય ?

જ૦—અત્યારસુધી તો એવો ઉપાય જડી આવ્યો નથી, આગળપર જડી આવે તો ભલે.

સ૦—ત્યારે કઈરીતની સારવારથી વધારે સારાં પરિણામ આવે ?

જ૦—ખુલ્લી હવા અને અજવાળામાં રહેવું. પૂરતાં પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી અને સારા ચિકિત્સાવાળા

દાકતરની દેખરેખ નીચે સંપૂર્ણ આરામ આપવાથી દરદી વહેલો સારો થઇ શકે છે તેમજ પાશ્ચિમાત્ય દાકતરોની બહુજ કાળજીપૂર્વક મહેનતના પરિણામથી જે હમણાં ટયુબરકયુલીન (Tuberculine) જે એક જાતની રોગની રસી છે તે શરીરમાં દાખલ કરવાથી પહેલી અવસ્થાના દરદીઓ ઘણા સુધરી જાય છે.

સ૦—આ બધું કહ્યું ત્યારે ક્ષયરોગના હુમલાથી કેવી રીતે બચી જવાય તેનો સ્પષ્ટ ખુલાસો કાંઇક કરી બતાવશો ?

જ૦—જંતુઓનો ચેપ લગાડનાર, શરીરને શિથિલ બનાવનાર અને જંતુઓ સામે થનારા શારીરિક બળને ઓછું કરનાર દરેક કારણ દૂર કરવાથી ક્ષયના હુમલામાંથી બચી જવાય છે.

સ૦—રોગનું જડમૂળ કાઢી નાખવા કયાં કયાં પગલાં લેવાં જોઇએ ?

જ૦—બેદરકારી વાપરી ગમે ત્યાં થૂકવું નહિ અને બલગમનો એવી રીતે નાશ કરી નાખવો કે જેથી કુટુમ્બનાં બીજાં કોઈ માણસને લાગુ થઈ શકે નહિ.

સ૦—આ બલગમ કદાચ ગળામાં જાય તો હરકત ખરી કે ?

જ૦—એમાં તો મોટું જોખમ છે, કારણ કે આમ કરવાથી તેમાંના જંતુઓ આંતરડાંમાં કે કોઇ બીજી જગાએ ઘર કરી રહે છે અને શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં રોગનો ફેલાવો કરે છે માટે તેનાથી સાવધ રહેવું.

સ૦—દરદીના સૂવાના ઓરડામાં શા શા નિયમ પાળવા જોઈએ ?

જ૦—દિવસે અને રાત્રિએ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. તે ઓરડામાં બીજા કોઇએ સૂવું નહિ. બારીનો પડદો ધોઇ શકાય તેવો રાખવો જોઇએ. જમીન પર શેત્રંજી કે તેવું બીજું કાંઈ પાથરવું નહિ. જરૂર હોય તો માત્ર શણુ પાથરવું કારણુ તે હમેશાં ધોઇ શકાય. ચાદર અને અંદર ઓઢવાની ધાબળી (Rug) હમેશાં સારી રીતે ઉઠાવી ધોઇને સાફ રાખવી.

સ૦—તે ઓરડામાંથી કચરો કેવી રીતે કાઢવો ?

જ૦—ભીના કપડાથી કે ભીના બ્રશથી કચરો કાઢવો કે જેથી ધુળ ઉડે નહિ.

સ૦—હવે ટુંકમાં મને ક્ષયરોગના મોટા શત્રુ ગણાવી જાઓ ?

જ૦—સંપૂર્ણ ચોખ્ખાઇ, તન્દુરસ્તી સાચવવાની કાળજી, બધી બાબતમાં નિયમિતપણું અને હદ જાણવાની ટેવ, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા, પૂરતું અજવાળું ને પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક, આ સઘળા ક્ષયરોગના કટ્ટા શત્રુ છે.

સ૦—વિદ્યાર્થીઓએ કઇ જાતની સંભાળ રાખવી ?

જ૦—પોતાના લાગતા વળગતાને ક્ષયરોગના જંતુ લાગે નહિ તે બાબત તેમણે

(૧) જમીન પર કે ભીંત પર થૂકવું નહિ

(૨) પાટી પર થૂક ચોપડવું નહિ. આ ટેવ શાળા-

ઓમાં ભણુતા ઘણા વિદ્યાર્થીઓને હોય છે. શિક્ષકે આ ટેવ છોડવવા બનતો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

(૩) આંગળાં ચાટવાની કે ચુસવાની ટેવ છોડી દેવી. આ ટેવ ઘણાં છોકરાંને હોય છે. નાનપણથી આ ટેવ પડે છે. ઘણાં માબાપ પોતાનાં છોકરાંને આંગળાં ચાટતાં જુએ છે છતાં તે અટકાવવાની દરકાર કરતાં નથી, કારણ તે તેમને પ્રિય લાગે છે પરન્તુ તેથી કેટલું નુકસાન થાય છે તેનો વિચાર કરતાં નથી.

(૪) કલમ, સીસાપેન, પેન ઈત્યાદિ મોંમાં ઘાલવાં નહિ. શાળાઓમાં ભણુતા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ અન્ય ઘણા લોકોને આ ટેવ હોય છે. આશા છે કે તેમની તે ટેવ છોડવવા દરેક જણ પ્રયત્ન કરશે.

(૫) કોઈની ખાધેલી ચીજ ખાવી નહિ, કારણ તેથી પણ ઘણી જાતના રોગને મૂળ મળે છે.

(૬) બીજાએ હોઠ પણ લગાડયો હોય તેવી ચીજ પણ કદીપણ ખાવી નહિ.

(૭) કોઈપણ વસ્તુ ચોંટાડવા માટે તેને જીભથી થૂક લગાડવું નહિ. પોસ્ટની ટિકિટો તેમજ પાકીટ ચોંટાડવા માટે ઘણા લોકો જીભ લગાડે છે અથવા તો આંગળી વતી મોંમાંથી થૂક લઇ તે તે ટિકિટ પર ચોપડે છે. એ પ્રમાણે કદીપણ ન કરવું.

(૮) પોતાને ઉધરસ આવે તે વખતે અથવા તો છીંક

આવે ત્યારે મેાં આગળ રૂમાલ રાખવેા, અને જો કદાચ રૂમાલ પણ તે વખતે પાસે ન હેાય તેા આખરે હાથ પણ રાખવાની ટેવ રાખવી.

(૯) તેમણે પેાતાના હાથ પગ ધેાઈ જમવા બેસવાની ટેવ રાખવી. આ હાથ પગ ધેાવામાં હમેશ સાબુનેા ઉપયેાગ કરવેા કારણ ધુળ લઇને હાથ પગ ધેાવાથી હાનિ છે. એમાં ક્ષયના જંતુએા રહી શકે છે.

(૧૦) શરીર હથેળી અને પગનાં તળીઆં જેમ બને તેમ ચેાખ્ખાં રાખવાં

ઉપર પ્રમાણે દશ બાબતેા વિદ્યાર્થીએાએ ખાસ યાદ રાખવી જાઇએ એટલુંજ નહિ પરંતુ દરેક જણે તે પ્રમાણે વર્તવું શ્રેયસ્કર છે.

ઉપસંહાર.

પૂર્વથી નિશ્ચિત કર્યા પ્રમાણે આ લઘુ ગ્રન્થમાં ક્ષયરેાગ વિષે બન્યું ત્યાં સુધી કાળજી રાખી કેાઈ પણ મુદ્દાની બાબત રહેવા દીધા સિવાય વિસ્તારથી વર્ણવી દીધી છે. ક્ષયરેાગ મનુષ્યના જીવને કેવી હાનિ કરે છે અને તેના પંજામાંથી કેવી રીતે છટકી જવાય છે ઇત્યાદિ બાબતેા ખાસ યાદ રાખવા લાયક છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મનન કરવા લાયક છે અને તેટલાજ કારણથી તે તરફ ભારમૂકી મારા સુજ્ઞ વાચકેાનું હું લક્ષ દેારવું છું. એ સમ્બન્ધે હવે પુનરૂક્તિ કરી પિષ્ટ પેશણ ન કરતાં જાહેર જ-

ણાવ્યા પ્રમાણે સમગ્ર લખાણના સાર રૂપ કેટલીક શિખા-મણો કે જે નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવીજ જોઇએ તે કેવળ ટૂંકામાં લખી આ મારો નાનકડો ગ્રંથ પૂરો કરૂ છું.

શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક આરોગ્ય જે આખા જિવનનાં મૂળ છે અને જેના પર તેનો આધાર રહેલો છે તે એકેક પર અવલંબીને રહે છે. એકના અતિશયપણામાં બીજાની સંભાળ ન લેવાથી ત્રણેનો નાશ થવા વખત આવે છે, માટે એ ત્રણને સાથેજ ઉછેરવાં જોઈએ.

ક્ષયરોગથી બચવાનો સહેલો ઉપાય કસરત છે. કસરત કરવાથી શરીર તન્દુરસ્ત રહે છે. જે જગાએ કસરત કરી હોય તે જગા કરતાં વધારે ઉષ્ણ હોય તેવી જગાએજ કસરત કર્યા પછી વિશ્રાન્તિ લેવી કારણ ઠંડકને લીધે શરદી થાય છે અને જીવ જોખમમાં આવી પડે છે પરંતુ આ સરળ નિયમ લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્તવાથી ઘણાના જીવ બચ્યા છે અને બચે છે. એક વખતે એક ગૃહસ્થ ઉત્તમ પ્રકારે કસરત કરી એક બરફની પેટી પર સૂઇ ગયો. ઠંડકને લીધે તે ત્યાંજ ઊંઘી ગયો. જ્યારે તે જાગ્યો ત્યારે તેણે જોયું તો તેને અત્યંત શરદી થઇ હતી. આખરે તે બે વરસની માંદગી ભોગવી ક્ષયરોગથી પીડા પામી મરણ પામ્યો. માટે શરદી ન થાય તે માટે વધારે લક્ષ આપવું જોઇએ, કારણ કે શરદીથી

ફેફસાંનો ભાગ કે જ્યાં ક્ષયનું ઘર હોય છે તે સૂઝી જાય છે અને તેથી ન્યૂમોનિયા (ત્રિદોષ) રોગનો ઉદ્ભવ થઇને તે એટલી તો ઝડપથી વધતો જાય છે કે તેથી ઘણું કરીને એક અઠવાડીઆમાં તે અસાધ્ય થાય છે.

અફીણ, તંબાકુ, ગાંજો, દારૂ વગેરે માદક પદાર્થથી હમેશ અળગા રહેવું. સોપારી ખાવાથી પણ ક્ષયરોગ થાય છે માટે તે ખાવું બંધ કરી દેવું. કદાચ જો ખાવાનો મહાવરો હોય અને તે વિશેષ હોય તો તે ધીમે ધીમે બંધ કરી દેવું વધારે સારૂં છે. તેમ, મરચું ઇત્યાદિ પદાર્થો કે જેનાથી ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમનાથી દૂર રહેવું. જો તન્દુરસ્તી સાચવવી હોય તો દૂધનો ખોરાક જે વૈદકશાસ્ત્રમાં પુષ્ટિકારક ગણાય છે અને છે પણ ખરો તે વિશેષ લેવો અને દરરોજ પાંચ સાત માઇલની મુસાફરી કરવી; આમ કરવાથી શરીર હમેશ સારૂં રહેશે અને ક્ષય જેવા કોઇ પણ અસાધ્ય રોગ શરીરમાં દાખલ થશે નહિ.

જો આપણે ભૂલાવામાં રહીએ અને અત્યાહાર, અતિવિહાર ઇત્યાદિ જે ક્ષયરોગનાં મૂળ છે તેમને જો ઉત્તેજન આપીએ તો એટલી ખાત્રી રાખવી કે જેમ કોઇ ઝાડના મૂળમાંજ સળો પેસે ત્યાર પછી તે ઝટ લાંબો વખત ઊભું દેખાશે એવી જે આશા રાખવી તે કેવળ ફોકટ છે તેમ સર્વ સંપત્તિનાં મૂળરૂપ જે શારીરસંપત્તિ તેમાં સળો

પેસે તે જ્યાંસુધી નીકળે નહિ ત્યાંસુધી કોઇ કાળે પણ સારા દિવસો દેખવાની આશા રાખવી તે પણ ફોકટ છે.

આ આખા નાનકડા ગ્રંથનું અવલોકન કરી તે તે પ્રમાણે પ્રત્યેક માબાપ, શિક્ષક, અને વિદ્યાર્થી યત્નશીળ થશે અને તેમાં દર્શાવેલ નિયમાનુસાર વર્તન કરશે તો અવશ્ય શારીરસંપત્તિ પ્રાપ્ત થશે. માટે સર્વ આર્યબંધુઓ તમારૂં શરીર સંભાળો ! તમે ઉદ્યોગશીળ થાઓ ! અને ક્ષય જેવા અસાધ્ય રોગોને કદીપણ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા દો નહિ ! એનાથી તો જેમ બને તેમ અળગાજ રહો ! અંતિમમાં એટલુંજ કહું છું કે તમે સુખી અને તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરો !

ધી ઑનરેબલ સર્જન જનરલ એચ. ડબલ્યુ. સ્ટીવન્સન આઈ. એમ. એસ, નામદાર સરકારના મુંબઈ ઇલાકાના સર્જન જનરલ સાહેબ લખે છે કે જો તમારે તમારી જાત, અને કુટુમ્બને ક્ષયરોગના દુષ્ટ પંજામાંથી બચાવવાં હોય તો આ નીચે જણાવેલા આઠ નિયમ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા અને તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવવું કે તેથી તમે જરૂર બચી જશોઃ—

(૧) ક્ષયરોગવાળા માણસને ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને તેનાથી બને ત્યાંસુધી અળગા રહેવું અર્થાત્ તેના સહવાસમાં આવવું નહિ.

(૨) ક્ષયરોગવાળો માણસ મોંમાંથી જે કાંઇ કાઢે તેનો નાશ કરવો.

(૩) તમારી જાતે થૂકવું નહિ અને જેના પર તમે તમારો કાબુ રાખી શકતા હોય તેને થૂકવા દેવો નહિ.

(૪) બને ત્યાંસુધી તમે ખુલ્લી હવામાં રહો અને તમારા કુટુમ્બને રાખો.

(૫) તમારા ઓરડામાં હવા અજવાળું પૂરતાં છે કે નહિ તે પર ખાસ ધ્યાન આપવું.

(૬) તમારી જાતે મોં ઉઘાડું રાખીને સૂવાનો મહાવરો રાખો અને તમારાં છોકરાંને તેમ કરવાનું શીખવો.

(૭) દૂધ વપરાશમાં લેતા પહેલાં ઉકાળવું અને ઉકાળ્યા પછી અંદર કાંઈ પડે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

(૮) તમે તમારા પુત્રને માટે પુત્રવધુ જે લાવો તે અથવા તમારી દીકરી માટે જે પતિ શોધી કાઢો તે ક્ષયરોગી ન હોય તેની બરાબર કાળજી રાખવી.

ઉપર દર્શાવેલ આઠ ઉપદેશ પણ મનન કરવા લાયક છે. તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવી સર્વ આર્યબંધુઓ સુખી જિવન ગાળો એટલુંજ ઇચ્છી અત્રે સમાપ્તિ કરૂં છું.

સમાપ્ત.